11

خواصِ سنگترہ

اُستاذ الحکما حکیم محمد عبداللہ

ادارہ مطبوعات سلیمانی

رحمان مارکیٹ ۔ غزنی سٹریٹ ۔ اردو بازار ۔ لاہور

خواص سنگترہ

پیش لفظ

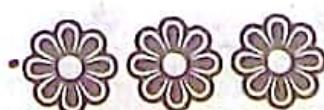
پاکستان فی الحقیقت جنت نشان کہلانے کا حقدار ہے۔ اس کی وادیوں میں ہزاروں ندیاں کھیلتی ہیں۔ جن سے ملک کا چپہ چپہ مرغزار اور رشک جناں بنا ہوا ہے۔ جن میں گوناگوں اور بوقلموں میوہ جات پیدا ہوتے ہیں۔ مثلاً سنگترہ، لیموں، کنو، مالٹا وغیرہ جن کا طرہ امتیاز ان کی ترشی ہے۔ انگلش میں انہیں سائٹرس فروٹ کہتے ہیں۔

ترشی آمیز پھلوں میں سنگترہ جسے سنترہ اور رنگترہ بھی کہتے ہیں۔ سب سے بہترین ہے۔ جس طرح یہ رنگین پھل ظاہری زیب و زینت میں یکتائے روزگار ہے۔ بعینہ باطن میں بھی بوقلموں فوائد کا حامل ہے۔ عام طور پر جو غذا ہم کھاتے ہیں سب کی سب جزو نہیں بنتی اس کا کثیر حصہ فضلات اور فضول مادوں کی صورت اختیار کر لیتا

ہے۔ جو اگر تا دیر بدن میں رہیں تو سڑ کر انواع و اقسام کے عوارضات کا موجب ہوں۔ بنابریں اطباء ان غذاؤں کو ترجیح دیتے ہیں۔ جو نہ صرف آسانی کے ساتھ ہضم ہی ہوں بلکہ جزو بدن بننے کی خصوصاً خاصیت رکھتی ہوں۔ سنگترے کی ترشی اور شیرینی اپنی قسم کی ایسی غذائیں ہیں کہ اگر انہیں معدے سے نہ بھی گزاریں تو بھی کوئی مضائقہ نہیں۔ مگر چوں کہ بنی نوع انسان اسے کھاتا ہے لامحالہ انہیں معدے سے گزرنا پڑتا ہے لیکن یہاں ان غذاؤں کو ہضم کرنے کی تکلیف گوارا نہیں کرنی پڑتی۔ چنانچہ وہ فوراً جزو بدن بن جاتی ہیں۔ جس کا بین ثبوت یہ ہے کہ اگر سنگترے کی شیرینی کو صاف کر کے پچکاری کے ذریعے انسان کے خون میں داخل کر دیا جائے۔ تو فوراً براہ راست اپنا عمل شروع کر دیتی ہے۔ ضعیفوں کے لیے اس کا رس ایک عظیم الشان وسیلہ حیات ہے۔

زیر نظر کتاب کا نام اگرچہ ''خواص سنگترہ'' ہے لیکن اگر سنگترے کی بجائے کنو یا مالٹا بھی استعمال کر لیا جائے تو کوئی حرج نہیں کیوں کہ یہ ایک ہی خاندان سے تعلق رکھتے ہیں۔

والسلام

حکیم محمد عبداللہ

پہلا باب

تعارف

مختلف نام

زبان	نام	زبان	نام
اردو	سنگترہ	عربی	برتقال
بنگلہ	نارنگا	فارسی	سنگترہ۔رنگترہ
پنجابی	سنترہ	ہندی	نارنگی
سندھی		مرہٹی	نارنگ
بلوچی	سنگترہ	سنسکرت	ناگ نگ
پشتو	سنگترہ	گجراتی	نارنگی
انگریزی	اورنج (orange)	لاطینی	سائٹرس اورنشیم

آئین اکبری میں اس کا نام سنوترہ لکھا ہے۔

محمد شاہ رنگیلا اسے رنگترہ کہا کرتا تھا۔

ماھیت : مشہور پھل ہے۔ وزن میں آدھ پاؤ سے لے کر ایک پاؤ تک ہوتا ہے۔ بعض اوقات اس سے زیادہ وزنی بھی دیکھے گئے ہیں۔ اس کا رنگ کچی حالت میں سبز

اور پکنے پر سرخی مائل زرد اور چھلکا ہموار اور چکنا ہوتا ہے۔ اس کی پھانکیں چھلکے سے اس طرح پیوستہ نہیں ہوتیں جس طرح مالٹے کی ہوتی ہیں۔

ذائقہ : ترشی مائل شیریں۔

درخت : سنگترے کا درخت درمیانی درجہ کا ہوتا ہے۔ نہ بہت زیادہ بلند اور نہ بہت چھوٹا۔ اس کا قد عموماً سات آٹھ فٹ ہوتا ہے۔ اس کے پتے لیموں کے پتوں سے ملتے جلتے اور پھول نہایت خوشبودار سفید رنگ کے ہوتے ہیں۔

طبیعت : حکماء کا اس کی طبیعت کے بارے میں خفیف سا اختلاف ہے۔ بعض کے نزدیک تیسرے درجے میں سرد و تر ہے اور بعض کے نزدیک دوسرے درجے میں۔

مقام پیدائش : پاکستان، ہندوستان، جنوبی چین، بحیرہ روم کا خطہ اور یورپی ممالک۔

دوسرا باب

سنگترہ سے علاج

(۱) نزلہ اور زکام کا شیریں علاج

عموماً لوگ نزلہ و زکام کی ابتدائی حالت کی بالکل پرواہ نہیں کرتے اور علاج کی بھی چنداں ضرورت نہیں سمجھتے۔ مگر جب ان کی گرفت ذرا کڑی ہو جاتی ہے تو پیشانی پکڑ کر اپنی مصیبت کا ماتم کرتے ہیں۔ حالاں کہ اطبائے نامدار نے ان کا نام ام الامراض رکھ کر تمام امراض کی جڑ قرار دیا ہے۔ ان کے علاج میں لاپرواہی مختلف امراض کا پیش خیمہ ثابت ہوتی ہے۔ جیسا کہ ان کی تفصیل کنز المجربات وغیرہ میں بیان کر دی گئی ہے یہاں صرف اتنا عرض کر دینا ضروری معلوم ہوتا ہے کہ نزول دماغی اگر ناک کی راہ خارج ہو تو زکام اور حلق میں گرے تو نزلہ کہلاتا ہے۔ ان ہر دو بیماریوں کے خاص الخاص اور بارہا کے مجرب المجرب نسخہ جات مذکورہ الصدر کتب میں درج کر دیے گئے ہیں۔ مگر ایک مجرب اور چوٹی کا نسخہ جو اس موضوع سے تعلق رکھتا ہے آپ کی خدمت میں پیش کیا جاتا ہے۔ دافع نزلہ و زکام ہونے کے علاوہ یہ ملین دل پسند اور ہاضم بھی ہے۔

ہوالشافی: ایک پاؤ رس سنگترہ لے کر نرم نرم آنچ پر رکھیں اور ۱۷۰ فارن ہیٹ تک گرم کریں۔ پھر چار ماشہ برگ بنفشہ ڈال کر فوراً آگ سے نیچے اتار لیں اور پانچ منٹ تک برتن کا منہ بند رکھیں۔ بعد ازاں چھان کر گرم گرم پلا دیں اور تمام دن جب پیاس لگے یہی چیز پلاتے رہیں۔ کھانے سے مکمل پرہیز کرائیں۔ اس سے بفضلہ ایک روز میں طبیعت روبا صلاح ہو جاتی ہے۔ جب تک مکمل فائدہ نہ ہو یہی علاج جاری رکھیں۔

(۲) چہرہ کے داغ اور دھبے

ہر قسم کے سیاہ یا سفید دھبے جو بدن یا چہرہ پر پڑ جاتے ہیں ان کو دور کرنے کے لیے ذیل کا نسخہ نہایت ہی اکسیر الاثر واقع ہوا ہے۔ حکمائے قدیم و جدید کا مجرب اور معمول مطب ہے۔

ہوالشافی: حسب ضرورت سنگترے لے کر ان کے چھلکے اتار کر محفوظ جگہ میں خشک کریں۔ خشک ہو جانے پر ضماد تیار کریں اور جائے بہق و کلف پر لیپ کرتے رہیں۔ ان شاءاللہ چند روز کے استعمال سے کلف وغیرہ دور ہو جاتے ہیں۔

(۳) کیل اور مہاسے

کیل اور مہاسے ایک عام مرض ہوتی جا رہی ہے۔ زیادہ تر پندرہ سے پچیس سال تک کے عمر والے اس کا شکار ہوتے ہیں۔ بعض لوگوں کے چہرہ پر اور بعض کی کمر پر نوکدار سرخ یا سفید پھنسیاں نکلا کرتی ہیں۔ جن کو دبانے سے زرد رنگ کی رطوبت نکلتی ہے۔ کیل اور مہاسوں سے چہرہ کا حسن ختم ہو جاتا ہے اور آدمی احساس کمتری کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس مرض کو دور کرنے کے لیے بے شمار ابٹن اور فیس کریم وغیرہ ملتی

ہیں۔ لیکن ان کا استعمال زیادہ تر فائدہ کی بجائے نقصان کا موجب ہوتا ہے۔ اور چند دن کے بعد کیل اور مہاسے زیادہ زور و شور سے نکلنے لگتے ہیں۔ ان کو دور کرنے کے لیے سنگترہ جدید طبی تحقیقات کے مطابق مفید ثابت ہوا ہے۔

ایک نسخہ درج ذیل ہے۔

هوالشافی : سنگترے کا چھلکا خشک کر کے پیس لیں اور رات کو سوتے وقت تھوڑے سے پانی میں ملا کر کیلوں پر لیپ کریں۔ چند روز کے استعمال سے کیل اور مہاسے دور ہو جائیں گے اور چہرہ خوبصورت ہو جائے گا۔ اگر سنگترے دو تین کی تعداد میں روزانہ کھائے جائیں تو سونے پر سہاگہ۔

(۴) کھانسی

ترشی کھانسی کے لیے سخت مضر ہے لیکن سنگترہ کی ترشی کھانسی کے لیے بمنزلہ اکسیر ہے۔

حکایت

تالیف شریف کے مصنف رقم طراز ہیں کہ مجھے ایک شخص ملا۔ اس کا مزاج صفراوی تھا اور بیان کرتا تھا کہ جب مجھے کبھی کھانسی یا نزلہ کی شکایت ہوتی ہے تو میں سنگترے کا پھل یا رس استعمال کرتا ہوں۔ اور فوراً کھانسی اور نزلہ کافور ہو جاتے ہیں۔

اس کی قاشوں پر نمک چھڑک کر کھانے سے دانتوں کو ترشی معلوم نہیں دیتی۔ سب سے عمدہ اور اچھا طریقہ یہ ہے کہ کھانسی کے دوران میں آب سنگترہ میں مصری ڈال کر پیا کریں۔ نافع ہونے کے علاوہ لذیذ اور خوش گوار ہے۔

(۵) اسہال

ایک مسلم سنگترہ یعنی مع پوست اور تخم لے کر ایک علیحدہ جگہ میں بحفاظت رکھ چھوڑیں۔ جب گل سڑ کر سوکھ جائے تو اس کو پانی میں خوب اچھی طرح پیس کر چنے کے برابر گولیاں بنائیں۔ متلی، قے اور اسہال جن کا ہیضے سے چولی اور دامن کا ساتھ ہے۔ بہت نافع اور مجرب ہے۔

(۶) ہیضہ

یہی گولیاں ہیضہ کے مریض کو اس وقت دیں۔ جب کہ معدے کا تنقیہ قے اور دستوں سے اچھی طرح ہو جائے۔ ان شاء اللہ ہیضے کے مریض کے لیے بہت مفید ہے۔

(۷) بد ہضمی

انسانی صحت کے بقاء کے لیے معدہ کی درستی اشد ضروری ہے۔ جونہی معدے میں خلل واقع ہوا فوراً کوئی نہ کوئی بیماری نمودار ہو جاتی ہے۔ اس لیے معدہ کی درستی کا خیال رکھنا ہر انسان کا فرض ہے۔ اگر معدہ اپنا کام کما حقہ کرتا ہو گا تو غذا معمولی اور سوکھی روکھی ہو تب بھی باعث طاقت ہو گی اور بصورت دیگر یعنی معدہ کی خرابی کے دوران میں خواہ اچھی سے اچھی مرغن غذا کھائی جائے اس سے کچھ فائدہ نہ ہو گا۔ ذیل میں درستی معدہ کے اصول کا جوشاندہ بیان کیا جاتا ہے۔ جو ضعف اشتہائے طعام اور ضعف ہاضمہ کے لیے نہایت مفید اور جید الاثر ہے۔

ھوالشافی: حسب ضرورت سنگترے لے کر ان کا جوشاندہ بنائیں۔ پھر قدرے

سونٹھ اور کالا نمک چھڑک کر ہلا لیں۔ بفضلہٖ چند روز کے پلانے سے مطلب براری ہو جاتی ہے۔

(۸) پیٹ درد

پیٹ میں درد اگر بادی کی بنا پر ہو تو ذیل کا چٹکلہ نہایت کارآمد ثابت ہوتا ہے۔

ھوالشافی: سنگترے کے درخت کا چھلکا اتار کر جوشاندہ تیار کریں۔ اور مریض کو پلا دیں۔ خدا کے فضل سے پہلے جوشاندے سے ہی درد اکثر مٹ جاتا ہے۔

(۹) بھوک کا بڑھانا

اگر آپ محسوس کرتے ہیں کہ بھوک بہت کم لگتی ہے۔ کھایا پیا جلدی ہضم نہیں ہوتا۔ کھانا کھانے کے بعد فطری لذت سے محروم رہتے ہیں۔ تو مندرجہ ذیل آسان اور جید الاثر چٹکلے سے کام لے کر اپنی بھوک درست کریں۔

ھوالشافی: حسب ضرورت سنگترے کی قاشیں لے کر ان پر سونٹھ کا سفوف چھڑک کر کھایا کریں۔ بفضلہٖ ہفتے عشرے کے کھانے سے بھوک پہلے کی نسبت بڑھ کر فطری حالت پر آ جائے گی۔

(۱۰) قے بند کرنا

بعض اوقات مریض کی قے بند کرنے کی ضرورت درپیش ہوتی ہے۔ مگر قے روکے نہیں رکتی۔ بڑے بڑے جید الاثر چٹکلے اور ٹوٹکے خس و خاشاک کی طرح ناکامی کے دھارے میں بہتے چلے جاتے ہیں۔ آپ اس حالت میں بھی پریشان نہ

ہوں بلکہ ذیل کا معمولی اور فوری اثر چٹکلہ کام میں لائیں۔

ھوالشافی : حسب ضرورت سنگترہ کے درخت کا چھلکا اتار کر خشک کرلیں یا اگر خشک مل جائے تو اس کا سفوف تیار کریں۔ اور مریض کو چٹائیں بس مریض کا سفوف چاٹنا اور قے کا فور ہونا یقینی اور لازمی ہے۔

(۱۱) دستوں کو بند کرنے کا آسان نسخہ

جب کبھی دستوں کو بند کرنے کی ضرورت درپیش ہو تو مندرجہ ذیل نسخہ استعمال کریں۔ اگر خدا کا فضل شامل ہوا تو کامیابی آپ کی غلامی پر فخر کرے گی نسخہ متذکرہ یہ ہے۔

ھوالشافی : سنگترے کا چھلکا لے کر خشک کریں۔ مویز کے بیج خشک ہم وزن لے کر پیس کر قدرے مریض کو پلائیں۔ ان شاء اللہ دست بند ہو جائیں گے۔

(۱۲) پیٹ کے کیڑے مارنا

پیٹ کے کیڑے مارنے کے لیے نیچے کا چٹکلہ استعمال میں لائیں۔ ان شاء اللہ کامیابی آپ کا استقبال کرے گی۔ نسخہ موصوفہ یہ ہے۔

ھوالشافی : حسب ضرورت سنگترہ کے درخت کا چھلکا لے کر جوشاندہ تیار کریں۔ جب جوشاندہ تیار ہو جائے تو مریض کو پلائیں۔ چند روز مریض کو پلانے سے ان شاء اللہ کیڑے وغیرہ مر جائیں گے اور شفا کلی ہو جائے گی۔

(۱۳) درد ریح کی آسان دوا

ھوالشافی : سنگترے کی قاش کا چھلکا اتار کر پیس لیں اور چھان کر مریض کو

پلائیں۔ایک دو بار پلانے سے درد ریحی کافور ہو جاتا ہے۔

(۱۴) عرق تشنج

ھوالشافی : سنگترے کے پھول بقدر آدھ سیر شام کے وقت چار سیر مصفا پانی میں بھگو رکھیں۔صبح کے وقت بھبکے کے ذریعے عرق کشید کریں۔اور حفاظت سے بوتل میں لگا رکھیں۔روزانہ تین تولے عرق مریض کو پلایا کریں۔ان شاء اللہ ہفتے عشرے تک تشنج مٹ جاتا ہے۔

(۱۵) مصفی خون

خون کا صاف ہونا صحت انسانی کے لیے کس قدر لابدی اور ضروری ہے۔ اس سے تقریباً ہر فرد بشر واقف ہے۔یہ ممکن نہیں ہے کہ خون خراب ہو گیا ہو اور انسان بے شمار قسم کی موذی تکلیف دہ اور گھناؤنی امراض میں مبتلا نہ ہو۔

ذیل میں خون کو صاف کرنے کے لیے ایک نسخہ پیش کیا جاتا ہے۔

ھوالشافی : شربت سنگترہ میں (جس کے بنانے کے مختلف طریقے اس کتاب کے آخری حصے میں مرقوم کر دیے گئے ہیں) قدرے چرائتہ آمیز کر کے روزانہ بلا ناغہ پلایا کریں۔ان شاء اللہ اکیس روز کے استعمال سے چہرہ پر سرخی کے آثار نمایاں ہونے لگتے ہیں اور صحت کی جھلک دکھائی دینے لگتی ہے۔

(۱۶) بدن کا داد

بعض آدمیوں کے جسم پر ایک قسم کا داد اکثر دیکھنے میں آتا ہے۔جس کا اندرونی حصہ سفید ہوتا ہے اور اوپر کھرنڈ سی رہتی ہے۔اس کے لیے ذیل کی پلٹس

نہایت مفیداور کار آمد ہوتی ہے۔

ھوالشافی : حسب ضرورت چھلکا سنگترہ لے کر آہنی کڑچھی میں پلٹس تیار کریں۔ داد کا بیرونی حصہ ذرا کھرچ کر پلٹس مذکور باندھیں۔ روزانہ نئی پلٹس استعمال کرتے رہیں۔ اور داد کو بوقت تبدیلی پلٹس ذرا کھرچتے رہیں۔ ان شاء اللہ چند روز کے استعمال سے داد کافور ہو جاتی ہے۔

(۱۷) پھنسیاں

خون کی خرابی اور ہاضمہ کی کمزوری سے کیل چھائیاں اور پھنسیاں وغیرہ پیدا ہو جاتی ہیں۔ ان سے نجات پانے کے لیے سنگترہ کا چھلکا پانی میں پیس کر لگانا اکثر ممدو معاون ثابت ہوتا ہے۔ آب باراں یا آب چشمہ کام میں لایا جائے تو اور بھی بہتر ثابت ہوتا ہے۔

(۱۸) ناسور

نیچے لکھا ہوا چٹکلہ ہر قسم کے زخموں اور پرانے سے پرانے دملوں کو جو ہر وقت جاری رہتے ہیں نہایت ہی مفید ہے۔ چند روز میں زخم بھرنا شروع ہو جاتا ہے۔ اس کی جادو اثری کے آپ بعد از آزمائش قائل ہوں گے۔

(۱۹) سکروی

یہ ایک بیماری ہے جو خصوصاً بچوں میں بہت ہوتی ہے۔ عموماً خون اور مسوڑھوں کی خرابی اور ترکاری میں ترشی کی عدم موجودگی سے پیدا ہوتی ہے۔ بچوں کے جوڑوں میں سخت درد ہوتا ہے۔ وہ درد کی شدت سے بہت چلاتے ہیں۔ اس کا

واحد علاج سنگترہ اور صرف سنگترہ ہے۔ ہر دو گھنٹہ کے بعد ایک سنگترہ کا عرق پلایا کریں۔

دو تین دن میں بچہ اچھا بھلا ہو کر کھیلنے لگتا ہے۔ خدانخواستہ اگر یہ تکلیف پھر نمودار ہو جائے تو صرف سنگترہ کا عرق پلا دیں۔ شرطیہ شفا ہو جائے گی۔

نوٹ: جو والدین اپنے بچوں کی غذا میں سنگترہ کا عرق شامل نہیں کرتے وہ سخت غلطی کرتے ہیں۔ احتیاطاً سنگترے کا عرق ضرور شامل کر دیا کریں۔ تاکہ مرض کے پیدا ہونے کا اندیشہ نہ ہو اور بچے اس موذی مرض سے امن میں رہیں۔

(۲۰) عورتوں کا آسیب

بعض عورتوں کو آسیب وغیرہ کا مرض اکثر ہو جایا کرتا ہے۔ ایسی عورتوں کے سرپرستوں کو چاہیے کہ سنگترے کے پھولوں کا رس استعمال کرائیں۔ اس سے ان شاء اللہ مرض مذکور رفع دفع ہو جاتا ہے۔ بعض دفعہ جس اذیت کو لوگ آسیب خیال کرتے ہیں دراصل وہ بیماری ہی ہوتی ہے۔

نوٹ: سنگترے کے پھولوں کا رس کشید کرنے کا طریقہ نسخہ نمبر ۱۴ پر درج ہے ملاحظہ ہو عرق تشنج۔

(۲۱) جگر کی خرابی

جگر اعضائے رئیسہ میں سے ایک اہم عضو ہے۔ انسانی صحت کے لیے جگر ایک نمایاں کردار ادا کرتا ہے کیوں کہ خون اسی عضو میں پیدا ہوتا ہے۔ اگر خدانخواستہ آپ اس مرض میں مبتلا ہیں اور آپ کا جگر ٹھیک کام نہیں کرتا تو اس کی واضح نشانی یہ ہے کہ سیڑھیوں پر چڑھتے ہوئے آپ کا دم پھول جائے گا اور کوئی محنت طلب کام

آپ سے نہیں ہو سکے گا۔ اس سے چھٹکارا پانے کے لیے اپنے جانے پہچانے پھل سنگترہ کو بطور غذا استعمال کریں اور اس کا رس نوش فرمائیں۔ ان شاء اللہ جگر کی خرابیوں کے لیے بہترین تدارک ثابت ہوگا۔

(۲۲) پیشاب کی بیماریاں

بعض اوقات گرمی کی وجہ سے پیشاب میں جلن شروع ہو جاتی ہے اور اس کا رنگ پیلا زرد ہو جاتا ہے۔ بعض اوقات پیشاب رک رک کر قطرہ قطرہ ہو کر آتا ہے۔ کبھی کبھی پیشاب میں ریت آنے لگتی ہے۔ ان کے لیے سنگترہ کا رس پئیں مسلسل استعمال سے پیشاب کی تمام امراض دور ہو جائیں گی۔

(۲۳) مسوڑھے پھولنا

مسوڑھے پھولنا' دانتوں سے پیپ آنا اور دانتوں کی دوسری امراض کے لیے وٹامن سی کا استعمال مفید ہے۔ سنگترہ میں چونکہ یہ وٹامن بدرجہ اتم موجود ہے اس لیے اس کا استعمال دانتوں کے جملہ امراض کے لیے بہت فائدہ مند ہے۔

(۲۴) پیاس کی شدت

یہ نسخہ پیاس کی شدت کو دور کرنے کے لیے بے حد مفید ہے۔ موسم گرما میں جب آدمی کی للچائی ہوئی نظر میں ہر وقت پانی کے ایک گلاس کی طرف اٹھتی ہیں اور شدت پیاس کی بناء پر گھبراہٹ طاری ہو جاتی ہے۔ اور کوئی کام بھی دلجمعی سے نہیں ہو سکتا۔ اس مقصد کے لیے ذیل کی ترکیب پر عمل کریں۔

ھوالشافی : سنگترہ کو چھلکے اور بیجوں سے صاف کر کے چینی کے گاڑھے شربت

میں چند گھنٹے پڑا رہنے دیں۔ تین چار گھنٹہ بعد سنگترے کا گودا اور شربت کا رس استعمال میں لائیں۔ صرف پیاس کی شدت ہی کو نہیں بلکہ گرمی کی اکثر امراض کے لیے مفید ہے۔

(۲۵) دوسرا نسخہ

سنگترے کی ترشی پیاس بجھانے میں اکسیر کا حکم رکھتی ہے۔ نیز خوش ذائقہ اور خوشگوار ہونے کی بنا پر مریض ہنسی خوشی استعمال کر لیتا ہے۔ بخار کے زہر کی وجہ سے مریض کی زبان پر ایک طرح کا میل جم جاتا ہے۔ جس کی بنا پر اسے غذا اور پانی دونوں سے رغبت نہیں رہتی۔ سنگترے کا رس اپنی خوشبو اور ذائقہ کی وجہ سے اس میل پر غالب آ جاتا ہے اور پانی غذا اور دوا کا کام دیتا ہے۔ اس کی غذائیت دودھ کے برابر ہوتی ہے۔

بچوں کی بیماریاں

بعض بچے پیدائشی طور پر چڑ چڑی طبیعت کے مالک ہوتے ہیں اور ہر وقت روتے رہتے ہیں ایسے بچوں کے لیے جنہیں دودھ ہضم نہ ہوتا ہو، دبلے پتلے ہوں اور رنگت زرد ہو تندرست اور توانا بنانے کے لیے ذیل کے چٹکلے پر عمل کیا جائے۔

(۲۶) **ھو الشافی** : سنگترے کا رس لے کر اسے کپڑے یا چھلنی سے چھان لیں اور بچے کی طاقت یا عمر کی مناسبت سے دن میں چار بار ایک یا دو چمچے پلائیں۔ ڈیڑھ ماہ کے مسلسل استعمال سے بچہ صحت مند ہو جائے گا۔

(۲۷) امریکہ اور دوسرے مغربی ممالک میں بچوں کی غذا میں سنگترے کا رس خاص

طور پر شامل کیا جاتا ہے۔ اگر مندرجہ ذیل ترکیب کے مطابق انہیں یہ نسخہ استعمال کرایا جائے تو بچہ دنوں میں موٹا ہوگا۔

ھوالشافی : گائے کا دودھ دو حصہ، گرم پانی دو حصہ اور سنگترے کا رس ایک حصہ چینی حسب ضرورت۔

نوٹ : اس مقصد کے لیے ہمیشہ میٹھا سنگترہ، کنو یا مالٹا استعمال کریں۔

(۲۸) وہ شیر خوار بچے جن کو ان کی مائیں دودھ نہیں پلاتیں اکثر بیمار رہتے ہیں۔ اور ان کی صحت کمزور ہوتی ہے۔ سنگترے کا رس استعمال کرنے سے نہ صرف ان کی پرورش عمدہ ہو گی بلکہ وہ اکثر بیماریوں سے محفوظ بھی رہیں گے۔ سنگترہ وٹامن سی کی وجہ سے زچہ و بچہ کے اکثر امراض کے لیے مفید غذا ہے۔ وہ مائیں جو بچوں کو خود دودھ پلاتی ہیں ان کے لیے بھی سنگترے کا رس نہایت ضروری ہے۔

(۲۹) آنتوں کی بیماریاں

طب جدید کے بعض حکماء نے یہ ثابت کیا ہے کہ سنگترے کا رس جہاں ہاضم ہے وہاں آنتوں کی اکثر بیماریوں کے لیے تریاق سے کم نہیں اور دودھ پیتے بچوں کے لیے خاص طور پر مفید ہے۔ ان کے بیان کے مطابق سنگترے کا چھٹانک بھر رس ایک سیر دودھ میں ملا کر پلانا چاہیے۔ بچے کا وزن بڑھ جاتا ہے اور آنتوں کی بیماریاں بہت کم پیدا ہوتی ہیں۔

نوٹ : کھٹے سنگترے کا رس بہت کم مقدار میں شامل کرنا چاہیے۔

(۳۰) خوبصورت اولاد پیدا کرنے کا راز

ایام حمل میں سنگترہ کا زیادہ استعمال خوبصورت اولاد پیدا کرنے کا مصدقہ را

ہے۔جن کا جی چاہے آزما کر دیکھ لے۔

(۳۱) سوءِ ھضم اور قبض

اس کے لیے سنگترے کا رس بہت مفید ہے۔اگر دودھ میں سنگترے کا رس شامل کیا جائے تو جسم کی نشو ونما بہت ہوتی ہے اور اسے تحلیل کرنے والے امراض سے نجات ملتی ہے۔

(۳۲) موٹاپا

موٹاپا ایک قسم کا مرض ہے فربہ پن دور کرنے اوران میں صحیح طور پر طاقت پیدا کرنے کے لیے پھل نہایت مفید ہیں۔ترش پھل یاان کا عرق زیادہ استعمال کرنا چاہیے۔ ہرروز سنگترے کے رس کے دو تین گلاس پینے سے موٹاپا دور ہوکر جسم میں طاقت پیدا ہوتی ہے۔اور تخفیف ہوکر چستی پیدا ہو جاتی ہے۔

(۳۳) بخار

سنگترے کا رس بخار کیلیے نہایت مفید ہے۔نئی طبی تحقیقات کے مطابق بخار میں مبتلا افراد کے لیے سنگترے کے رس کے برابر کوئی غذا نہیں۔ایسے مریض کی پیاس کی شدت ختم کرنے کے لیے اس کے جسم سے وہ زہریلے مواد نکال دیے جائیں جو اس کے خون گوشت اور جلد جلانے کا سبب بنے ہیں۔سادہ پانی کی بجائے سنگترے کا رس نہ صرف پیاس کو بہتر طور پر دور کرے گا بلکہ زہریلے مادوں کو بھی ختم کرے گا۔

(۳۴) انفلوئنزا

انفلوئنزا کے مریضوں کی قوت ہاضمہ انتہائی کمزور ہو جاتی ہے۔ وہ ایسی غذا

ہضم نہیں کر سکتے جو معدہ پر بوجھ ہے اس لیے ان کے لیے وہ خوراک موزوں ہے جو نہ صرف فوراً ہضم ہو جائے بلکہ جزو بدن بھی بن جائے۔ سنگترے کے رس میں چوں کہ پروٹین صرف آدھ فی صد ہوتی ہے اس لیے یہ انفلوئنزا کے مریض کے لیے بہترین غذا ہے۔

(۳۵) ٹائیفائیڈ

ٹائیفائیڈ کے مریضوں کو جو کے دلیہ میں پاؤ ڈیڑھ پاؤ سنگترے کا رس شامل کر کے کھلائیں۔ اس سے نہ صرف بخار اترے گا بلکہ جسم میں طاقت بھی پیدا ہو گی۔

(۳۶) جو ٹائیفائیڈ سردی کے باعث ہو جس میں بلغم کا ہاتھ بھی ہو اور کھانسی کا بھی اس کے لیے ذیل کا نسخہ نافع ہے۔

ھوالشافی : مریض کو روزانہ بلا ناغہ حسب طبیعت سنگترے یا کنو کھلاتے رہیں۔ بخار اترنے کے بعد ایک ہفتہ تک اس کا استعمال جاری رکھیں۔ لیکن سنگترے ترشی مائل شیریں ہوں۔

(۳۷) **ھوالشافی** : سنگترے مالٹے یا کنو کی پھانک کا گودا نکال کر اس میں قدرے چینی ملا کر ذرا گرم کر کے کھلائیں۔ بخار (جو بلغم اور کھانسی کی وجہ سے ہو) کے لیے نہایت مفید اور نافع ہے اطباء قدما اور حکمائے وقت کا مجرب اور معمول مطب ہے۔

(۳۸) مریض بخار کے لیے ایسی غذا کی ضرورت ہے جس میں "جنیت" یعنی پروٹین کی مقدار برائے نام ہو۔ کیونکہ مریض کی قوت ہاضمہ کمزور ہو جاتی ہے۔ لہٰذا اس کو ایسی غذا دی جائے جو معدہ پر مطلق بوجھ نہ ڈالے اور فی الفور نہ صرف ہضم ہو

جائے بلکہ جزو بدن بھی بن جائے۔ چنانچہ سنگترے کے رس میں پروٹین نہایت قلیل مقدار یعنی صرف آدھ فی صدی ہوتی ہے۔ اس لیے مریض کو پاؤ ڈیڑھ پاؤ رس سنگترہ کے ساتھ جو کا دلیہ شامل کر کے کھلائیں۔ چونکہ تپ محرقہ میں مریض کو پیاس کی شدت عموماً ہر وقت ستاتی رہتی ہے۔ تشنگی کو بجھانا لازم اور ضروری ہوتا ہے لہذا در یں صورت بجائے پانی رس سنگترہ استعمال کرنا نہایت مفید ہے۔

اس لیے کہ رس نہایت مقطر اور صاف ہوتا ہے۔ نیز جراثیم سے قطعی مبرا ہوتا ہے۔ اس کی ترشی دافع تشنگی اور آب حیات کا حکم رکھتی ہے۔ رس غذا اور پانی کا کام دیتا ہے۔ اس کی حلاوت وشیرینی اور خوش ذائقہ ہونا بخار کے زہر پر جو مریض کی زبان پر جم جاتا ہے اور جس کے باعث اس کو پانی اور غذا دونوں سے رغبت اٹھ جاتی ہے غالب آ جاتا ہے۔ اور مریض کی طبیعت ہشاش بشاش ہو جاتی ہے۔ جسم سے تمام زہریلے مواد کو خارج کرتا ہے درحقیقت تشنگی کا باعث بھی یہی مواد ہوتا ہے۔ جو خون اور گوشت کو جلاتا رہتا ہے۔ نیز خلیات جو زہریلے مواد سے برسر پیکار ہوتی ہے نجات پا کر ممد و معاون جسم ہو کر صحت کا باعث ہوتی ہیں۔

تیسرا باب

مرکبات

(۳۹) سرکہ سنگترہ

پانچ سیر رس سنگترہ لے کر کسی روغنی برتن میں ڈالیں اور آدھ تولہ نمک ملا کر دو ماہ تک دھوپ اور کھلی جگہ پر پڑا رہنے دیں۔ بعد مدت معینہ چھان کر شیشیوں میں لگا رکھیں اور بوقت ضرورت کام میں لائیں۔

(۴۰) چٹنی سنگترہ

سنگترہ بیس عدد کا عرق' میٹھا دہی چار سیر' سونٹھ چار چھٹانک' نمک بقدر حاجت۔

پہلے تیز چاقو سے سنگترے کے چھلکے الگ کریں۔ بعد ازاں بیج اور ریشے بھی دور کریں۔ اب ایک چٹنی کا برتن لیں اس میں کھانڈ' دہی' نمک بقدر حاجت اور مقشر سنگترے ڈالیں۔ تمام اشیاء کو اچھی طرح سے ملا لیں پھر ہلاتے جائیں۔ اور ذرا ذرا عرق ملاتے جائیں۔ سب سے آخر میں کپڑ چھان شدہ سونٹھ ملا دیں بس تیار ہے۔

نوٹ : اگر میٹھا دہی دستیاب نہ ہو سکے تو دہی میں کھانڈ ملا کر کام میں لائیں۔

(۴۱) سنگترہ کا مربہ

دل و دماغ کو تقویت دیتا ھے زندہ دلی پیدا کرتا ھے

خفقان اور آوارگی کو مٹاتا ھے

ساٹھ درجن سنگترے کو کپڑے سے پونچھ کر تیز چاقو سے چھیل ڈالیں اور اس چھلکے کو ٹھنڈے پانی میں ڈال کر آگ پر اتنی دیر پکائیں کہ نرم ہو جائے۔ پھر لیموں کا چھلکا چھانوہ سے اتار کر عرق نچوڑیں۔ پھر ابالے ہوئے چھلکوں کو باریک کر لیں اور جس پھل سے عرق نکالا گیا ہو اس کو پانی میں ڈال کر اس قدر پکائیں کہ نرم ہو جائے۔ پھر چھلنی پر رکھ کر رگڑ لو پھر کترا ہوا چھلکا اور عرق ایک جا کر کے سب کے برابر مصری ملاؤ۔ جب مصری گداز ہو جائے تب آگ پر رکھ کر دھیمی آنچ سے اتنی دیر پکاؤ کہ چاشنی پک کر تار بندھ جائے۔ اس وقت چھان کر برتن میں ڈال دو بس تیار ہے۔

(۴۲) دوسرا طریقہ

بہت سے سنگترے لے کر نچوڑ لیں ان کو بھی گھسا کر ابال لیں۔ یہاں تک کہ نرم ہو جائے تب چھان لیں۔ اس عرق میں نچوڑا ہوا عرق بھی ملائیں ۳/۴ حصہ مصری شامل کرو پھر آگ پر اس قدر پکائیں کہ تار بندھ جائے۔ اتار کر سرد کریں اور برتن میں بحفاظت رکھیں بوقت ضرورت کام میں لائیں۔

(۴۳) تیسرا طریقہ

حسب ضرورت سنگترے لیں ان کو چاقو سے چھیل لیں۔ چھلکے کو کسی برتن میں ڈال کر اس قدر ابالیں کہ نرم ہو جائے۔ بعد ازاں اتار کر چھلکے سے اندر کی سفیدی تیز

چاقو سے کھرچ دیں۔ باقی ماندہ چھلکے کو سل بٹے پر خوب رگڑیں۔ جب اچھی طرح پس جائے تو سنگترے کا گودا اور نچوڑا ہوا عرق بھی شامل کریں۔ اور پھر رگڑیں بعد ازاں اس میں ڈیوڑھی مصری ڈال کر آگ پر پکائیں۔ حتیٰ کہ چاشنی گاڑھی ہو جائے اور تار بندھ جائے۔ اتار کر کسی برتن میں محفوظ رکھیں۔

نوٹ: عمدہ پختہ سنگترے میں مندرجہ ذیل چیزیں ہوتی ہیں۔ پانی ۸۵ فیصد، پروٹین ڈیڑھ فی صد، قندسات فی صدی گوند جیسی چیزیں تین فی صد، ترشی ڈیڑھ فی صد، متفرقات بیس فی صد۔

(۴۴) شربت سنگترہ

سنگتروں کے شربت تیار کرنے کے بے شمار نسخے ہیں لیکن یہ نسخہ انتہائی آسان ہے اور ہر شخص آسانی سے تیار کر سکتا ہے۔

طریقہ یہ ھے

سنگتروں کا رس ایک سیر کپڑے میں چھان لیں اور اس میں تین گنا چینی شامل کر کے آگ پر پکائیں۔ آنچ دھیمی ہونی چاہیے تاکہ قوام صحیح بنے۔ جب تار بن جائے تو اتار لیں۔ شربت سنگترہ تیار ہے۔ گرمیوں کے موسم میں ٹھنڈا پانی شامل کر کے پئیں۔ پیاس کی شدت سے نجات مل جائے گی نیز گرمی سے ہونے والے سردرد، ضعف قلب اور ضعف دماغ کو بھی مفید ہے۔

(۴۵) دوسرا طریقہ

آب سنگترہ ایک سیر، مصری ایک سیر، عرق بید مشک، عرق کیوڑہ ہر ایک بیس

تولہ سب کو ملا کر شربت کا قوام تیار کریں۔ دو تولے سے چار تولے تک پانی میں ملا کر استعمال کریں۔

فوائد : صفراء کی حدت کو توڑتا ہے۔ تسکین پیاس ہے، مفرح اور مقوی قلب ہے۔

(۴۶) شربت نارنج

قند سیاہ بقدر حاجت لیں اور پانی کی جگہ عرق گاؤ زبان ڈال کر جوش دیں۔ جھاگ وغیرہ دور کر کے اتار لیں۔ گاڑھا قوام بنائیں۔ اس کے بعد آدھ سیر قند میں آدھ پاؤ آب گودہ نارنج کے حساب سے شامل کر کے دو تین جوش دے کر نیچے اتار لیں۔ اور زعفران سات رتی ہر ایک آدھ سیر قند کے حساب سے گلاب میں حل کر کے ملائیں۔

فوائد : دل اور معدہ کو قوت دیتا ہے۔

(۴۷) شربت رنگترہ

شیریں رنگترہ لے کر اس کی قاشوں سے بیج علیحدہ کر کے ان کا پانی نچوڑیں۔ ہموزن شکر سفید ملا کر قوام تیار ہو جائے تو عرق گلاب کا اضافہ کریں۔ خوراک دو تولے سے چار تولے تک۔

فوائد : مقوی قلب، مصفی خون سے خمار کو زائل کرتا ہے اور غایت درجے کا خوش مزہ اور خوش ذائقہ ہے۔

(۴۸) شربت برگ نارنج

اطبائے قدیم کا نسخہ ہے جو کہ خفقان اور معدہ کے ضعف کیلئے نہایت مفید

برگ نارنج پچاس عدد کو ایک سیر عرق گلاب میں بھگوئیں۔
بعدہ صاف کر کے چھپن تولہ تین ماشہ شہد کف گرفتہ ملا کر قوام بنائیں۔ بعض لوگ پوست ترنج سے حسب قاعدہ مذکورہ شربت تیار کرتے ہیں۔ اور بعض لوگ پوست کو چورانوے تولے پانی میں پیس کر جوش دیتے ہیں۔ یہاں تک کہ تہائی رہ جائے۔ صاف کر کے آدھ سیر شہد ملا کر قوام بناتے ہیں۔

(۴۹) شربت ترنج

ترنج کی ترشی کو ایک دن پانی میں بھگوئیں یہاں تک کہ پانی میں ترشی کا اثر آ جائے۔ بعدازاں ایک عدد ترنج کے حساب سے اٹھائیس تولہ ڈیڑھ ماشہ قند اضافہ کر کے قوام بنائیں۔ گرم امراض دل اور خفقان کے لیے مفید ہے۔

(۵۰) شربت نارنجی کا نسخہ

آئیل آف اورنج (ست نارنگی) تیس پاؤنڈ' ٹارٹرک ایسڈ ۱۵ گرام' شربت ایک گیلن۔

ترکیب تیاری : پہلے شربت کا قوام تیار کریں۔ پھر ست نارنجی اور تیزاب ملا دیں بس تیار ہے۔

(۵۱) راحت جان

بادشاہ ہند محمد شاہ جو تاریخ ہندوستان میں ''رنگیلا بادشاہ'' کے نام سے مشہور ہے سنگترے پر والہ وشیدا تھا چنانچہ وہ بجائے سنگترہ کے رنگترہ کہا کرتا تھا۔ نام رنگترہ اسی کا مجوزہ ہے۔

نہایت عمدہ سنگترے منگوا کر قاشیں تیار کراتا۔ قاشوں کے باریک سفید چھلکے اور گودے کے بیج نکلوا دیتا۔ گودے کو قند کے شربت میں دو تین گھڑی تک بھیگا رکھواتا۔ یہاں تک کہ سنگترے کا اثر شربت میں آ جاتا اور شربت کا سنگترہ قبول کر لیتا۔ کبھی تنہا یا پلاؤ کے ساتھ بطریق افشرے کے کھایا کرتا اس کا نام ''راحت جان'' تھا۔ تقویت، تفریح اور رغبت طبیعت کے واسطے یہ ترکیب نہایت کارآمد ہے۔ مٹی کے برتن میں تیار کریں تاکہ سوندھا پن آ جائے۔ برف میں تیار کر کے کھلایا کریں۔

(۵۲) بال امرت

ہمارے ملک میں ننانوے فی صدی مستورات اپنے بچوں کو خود دودھ پلاتی ہیں۔ اسی فی صد عورتیں ایسی ہوتی ہیں جن کا دودھ بچہ کے لیے کافی نہیں ہوتا۔ پرورش عمدگی سے سرانجام نہیں پاتی یا بعض اوقات بچہ کی ولادت کے بعد اس کی ماں مر جاتی ہے۔ بچہ کو بکری یا اونٹنی کا دودھ پلایا جاتا ہے جن سے بچہ مختلف امراض میں گرفتار ہو کر موت کا شکار ہو جاتا ہے۔ یا زمانہ رضاعت میں بچہ کی والدہ بیمار ہو جاتی ہے۔ تو عموماً بچہ کو مریض ماں کا ہی دودھ پلایا جاتا ہے۔ بچہ بھی ماں کے ساتھ ہی مبتلائے بخار ہو جاتا ہے وغیرہ وغیرہ۔

ان تمام حالات میں

بچہ اور بچہ کی ماں کو خوب پکے ہوئے سنگترے کا رس استعمال کرانا چاہیے۔ اس سے نہ صرف بچہ کو وٹامن ملتی ہے جس سے اس کی پرورش نہایت عمدگی سے ہوتی ہے بلکہ اکثر بیماریوں سے بھی امن میں رہتا ہے۔

مغرب کے ماہرین طب جن کی بالغ نظری اور موشگافی کی یہ سطور مرہون

منت ہیں یہاں تک دعویدار ہیں کہ خالص دودھ جس سے مکھن نہ نکالا گیا ہو یہ بھی سنگترے کے رس سے کچھ بہت غذائیت نہیں رکھتا۔

عام طور پر یہ سمجھا جاتا ہے کہ دودھ تو کم از کم ایسی غذا ہے جو غذا اور پانی دونوں کی حامل ہے۔ مگر یہ خیال حقیقت سے کوسوں دور ہے سنگترے کے رس میں تقریباً تقریباً اتنی ہی غذائیں ہیں جتنی کہ خالص دودھ میں۔ طبی نقطہ نگاہ سے۔ رس سنگترہ دودھ سے افضل تر ہے واللہ اعلم۔

دودھ کے لیے لازم ہے کہ معدہ اسے ہضم کرے صرف کامل طور پر ہضم ہونے سے جزو بدن بنتا ہے۔

دودھ کا کچھ حصہ فضول مادوں میں تبدیل ہوتا ہے اور آلات ہاضمہ کے لیے لازم ہوتا ہے کہ ان کو فضول متعفن اور زہریلے ہونے سے پیشتر جسم سے خارج کریں۔ آنتوں کے لیے لازم ہے کہ کامیابی کے ساتھ اپنے فرائض سرانجام دیں۔

سنگترے کے رس سے نہ صرف آنتوں اور گردوں پر بلکہ معدہ پر بھی زور نہیں پڑتا۔ یہ فی الفور جزو بدن ہو کر اپنی مخصوص غذائیت جسم کو پہنچاتا ہے اور اس پر طرہ یہ ہے کہ دوا اور غذا دونوں کا کام دیتا ہے۔

نوٹ: بچے کو حالت صحت اور تندرستی میں رس سنگترہ پلانا سونے پر سہاگہ کا مصداق ہے۔

چوتھا باب

کشتہ جات

(۵۳) کشتہ فولاد

یہ صدری نسخہ ھے جو اپنے افعال و خواص میں لاجواب ھے

ھوالشافی: برادہ فولاد جوہر دار ۵ تولہ، شنگرف رومی ۱۰ ماشہ، پارہ ۱۰ ماشہ، سنگترے کا رس حسب ضرورت۔

ترکیب تیاری: برادہ فولاد جوہر دار میں ۵۔۵ تولہ شنگرف رومی اور پارہ ڈالیں اور سنگترہ کے رس میں پانچ گھنٹہ خوب کھرل کریں۔ پھر اسے ایک مٹی کی کلیہ میں گل حکمت کر کے ۵ سیر اپلوں کی آگ دیں۔ سرد ہونے پر فولاد کو کوزہ سے نکالیں اور ۵۔۵ ماشہ شنگرف اور پارہ شامل کر کے سنگترہ کے رس میں تیس تا چالیس آنچ دیں۔ جس قدر آنچ دیں گے اسی قدر مفید ہوگا۔

خوراک: ۴ چاول تا ایک رتی گائے کے مکھن میں رکھ کر۔

فوائد: قوت ہاضمہ، قوت بدن اور قوت باہ کے لیے اکسیر ہے۔ صالح خون کی

پیدائش کا موجب ہے۔

پرھیزو غذا

مرغن غذا و دودھ گھی کا بکثرت استعمال کریں۔نمک کم استعمال کریں۔
(حکیم ارشد سنبھلوی)

(۵۴) کشتہ مرجان

ھوالشافی : شاخ مرجان ایک تولہ، سنگترہ تازہ ایک عدد، مصری ایک تولہ۔

ترکیب تیاری : سنگترہ کو درمیان سے چیر کر ۶ ماشہ سفوف مصری داخل کریں۔اس کے اوپر ایک تولہ شاخ مرجان صاف شدہ رکھ کر اوپر بقایا چھ ماشہ مصری کا سفوف ڈال کر لب ملا دیں اور ایک مٹی کے کوزہ میں بند کر کے گل حکمت کریں اور سات سیر اپلوں کی آنچ دیں۔

نکتہ

سات سیر اپلوں کی آگ میں تین چار کوزے رکھے جا سکتے ہیں۔لیکن خیال رکھیئے کہ ہر کوزہ میں ایک ایک سنگترہ ہو اور ہر سنگترہ میں ایک ایک تولہ مرجان اور ایک تولہ مصری داخل کرنا ہے۔آگ سرد ہونے پر سفید رنگ شگفتہ شاخ برآمد ہوگی۔

ترکیب استعمال : ۴ چاول تا ایک رتی ہمراہ مناسب بدرقہ۔

فوائد : دل جگر اور معدہ کو تقویت دیتا ہے۔مغلظ منی ہے۔بطور منجن استعمال کرنا دانتوں کو چمکدار بناتا ہے اور وہ سب خواص اس کشتہ میں موجود ہیں جو ایک بہترین کشتہ مرجان میں ہونے چاہیں۔یہ کشتہ مدر بول بھی ہے۔

(۵۵) کشتہ قلعی

ھوالشافی : قشرِ سنگترہ شدہ ایک پاؤ، قلعی عمدہ مصفی ۵ تولہ۔

ترکیب تیاری : ایک ٹاٹ کے ٹکڑے پر ۵ تولہ سفوف قشر سنگترہ خشک شدہ بچھا کر اوپر ایک تولہ قلعی کے ٹکڑے پھر ۵ تولہ سفوف قشرہ سنگترہ پھر قلعی کے ٹکڑے اور اس کے اوپر پھر قشر سنگترہ ڈال کر ٹاٹ کو گول لپیٹ کر رسی سے خوب کس کر باندھیں۔ اور ملتانی مٹی سے گل حکمت کر کے ۵ سیر اپلوں کے اندر رکھ کر آگ دیں۔ جب خوب سرد ہو جائے تو نکالیں۔ تمام قلعی شگفتہ برآمد ہو گی۔

نکتہ :- قلعی کو کشتہ کرتے وقت خیال رکھیں۔ کہ آنچ تیز نہ ہو ورنہ نغدہ جل جائے گا۔ اور قلعی چرخ کھا کر بیٹھ جائے گی۔

ترکیب استعمال : ایک رتی ہمراہ مکھن یا بالائی۔

فوائد : حابس رطوبات ہے، مثانہ کی گرمی کے لیے اکسیر ہے، حرکتہ البول، بول الدم، جریان منی، سیلان الرحم، جریان خون ہر قسم اور سل و دق کے ابتدائی درجوں میں مفید ہے۔

(بشکریہ معمولات جمیل)

(۵۶) مفرح نوش

آب تازہ سنگترہ ایک عدد، کھانڈ حسب ضرورت، سوڈا خورانی ایک ماشہ۔

ترکیب تیاری : ایک گلاس پانی میں حسب ضرورت چینی یا کوئی شربت ملا لیں اور ایک ماشہ سوڈا بائی کارب اس میں خوب حل کر لیں۔ اب ایک عدد تازہ سنگترہ رس سے بھرا ہوا لے کر اس کا چھلکا دور کر دیں۔ اس چھلکے کو دور کر کے دو چار بوند اس کا

رس شربت کے گلاس میں داخل کریں۔ خیال رکھیں کہ بہت زیادہ ڈالنے کی کوشش نہ کریں۔ ورنہ بدذائقہ ہو جائے گا۔ پھر قاش سنگترہ کو صاف کپڑے میں رکھ کر دبا کر پانی حاصل کریں۔ اس شربت کو شربت بالا میں داخل کریں فوراً جوش پیدا ہوگا۔ جوش ہوتے ہی گلاس کو منہ سے لگا کر نوش کریں نہایت خوش ذائقہ شربت ہے۔

فوائد : معدہ کی سوزش اور حدت کو فوراً تسکین دیتا ہے۔ جمالگوٹہ کے استعمال سے معدہ میں جو سوزش اور جلن پیدا ہوتی ہے۔ اس کو فوراً دور کرتا ہے۔

موسم گرما میں اس کا استعمال کرنا فرحت بخشتا ہے۔ قبض کشا ہے بول کا ادارد کرتا ہے۔ جگر کے لاوں کو کھولتا ہے۔ یرقان اور صفراء کے لیے بے نظیر دوا ہے۔

گرمی میں سفر کرنے کے بعد استعمال کرنے سے طبیعت میں خاص قسم کی فرحت پیدا کرتا ہے۔ قوت ہاضمہ کو تقویت دیتا ہے۔ بھوک خوب لگاتا ہے۔